

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Общеуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

А.М.САДЫКОВА

Е.Н.РАТОВА

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Учебно-методическое пособие

Казань – 2015

УДК 796.41

ББК 75.6

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры физического
воспитания и спорта*

Протокол № 10 от 18 октября 2015 года

Рецензенты:

кандидат педагогических наук наук,

доцент кафедры гимнастики и лыжного спорта КФУ **Л.А.Лопатин;**

кандидат педагогических наук,

доцент общеуниверситетской кафедры физического воспитания КФУ

Е.В.Фазлеева

Садыкова А.М., Ратова Е.Н.

Комплексы утренней гимнастики / Садыкова А.М., Ратова Е.Н. –

Казань: Казан. ун-т, 2015. – 35 с.

В данном учебно-методическом пособии представлены разнообразные комплексы утренней гимнастики.

Пособие предназначено для студентов ССУЗов и ВУЗов всех специальностей и форм обучения для самостоятельных занятий, инструкторов и учителей физической культуры.

© Садыкова А.М, Ратова Е.Н., 2015

© Казанский университет, 2015

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Принципы проведения утренней гимнастики	5
Утренняя гимнастика	
Комплексы упражнений	6
Литература	34

ВВЕДЕНИЕ

Хотите хорошо себя чувствовать, легко просыпаться по утрам, сбросить лишние килограммы? Во всем этом вам поможет ежедневная утренняя зарядка. Немного вашего времени, и вы увидите, что это очень эффективный способ достижения поставленных целей. Совсем не важно сколько времени вы будете тратить на зарядку, пять минут или двадцать пять. Уже, буквально, к концу недели занятий вы почувствуете эффект.

Почему нужна утренняя зарядка?

- **Утренняя зарядка поможет вам набраться сил и энергии на весь день.** Уделяйте каждое утро немного времени для физических упражнений, и это обеспечит вас силой и энергией на весь рабочий день. Вы будете бодры и будете себя чувствовать намного выносливее на протяжении всего дня.

- **Регулярность – важный критерий утренней зарядки.** Поэтому соблюдайте режим, и ежедневно делайте с утра физические упражнения. Это поможет вам быть всегда в форме.

- **Если будете ежедневно заниматься спортом по утрам, то это войдет в вашу систему.** Ваше тело будет готово к тому, что после пробуждения его ожидает работа, и поэтому вам станет намного проще просыпаться по утрам и пересиливать лень. Вы будите легко пробуждаться и не будите чувствовать себя сонным, а полным сил и энергии.

- **Занимаясь утром, вы включаете метаболизм.** Это позволяет вам тратить намного больше энергии, чем при занятиях в другое время, что в свою очередь позволяет легче терять лишний вес.

- **Так же важным критерием является то, что утренняя зарядка поможет вам регулировать свой аппетит.** Вам будет легче справиться с аппетитом, вы сможете адекватней выбирать необходимую вам пищу, а следовательно очень эффективно избавляться от лишних килограммов.

- **Научные исследования показали, что физическая нагрузка увеличивает умственные способности.** Утренние физические упражнения помогут вам успешнее справляться с работой.

- **Зарядка по утрам позволит вам правильно и позитивно мыслить в течение всего дня.**

- **Утром вы реже подвергаетесь нагрузкам.** Вы будете спокойно терять лишние килограммы. Вы не будете думать о различных проблемах, вы сможете расслабиться и морально отдохнуть.

- **Если вы следуете режиму ежедневных утренних тренировок, то вас ожидает крепкий хороший сон.** Поэтому даже раннее пробуждение не будет грозить вам сонливостью на весь день.

Подытожим: утренняя зарядка – очень эффективное средство, чтобы быть здоровым и подтянутым, легко просыпаться и не чувствовать себя сонным и, главное для многих, эффективно терять лишний вес.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Ежедневная порция физических упражнений должна стать для вас такой же необходимостью, как утренний туалет, как чистка зубов. Но прежде вы должны знать, что для нормального функционирования организма каждому человеку необходим определенный минимум двигательной активности.

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь положительного эффекта влияния на организм и на эмоциональный фон человека. Эти требования были выработаны в результате многолетней исследовательской работы. Оказывается, нужно не так уж и много. Вот три главных принципа, которые легко запомнить.

1. Занимайтесь каждый день или три раза в неделю.
2. Занимайтесь непрерывно в течении 10-15 минут.
3. Занимайтесь энергично, но следите за своим дыханием.

Важную роль играет так же применение различных закаливающих процедур (обтирание, обливание, купание) после проведения утренней

[Введите текст]

гимнастики. Благодаря этому ускоряется приведение организма в работоспособное состояние, усиливает ток крови, лимфы во всех частях тела, учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь.

Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

Комплексы упражнений

Мы предлагаем несколько примерных комплексов упражнений. Комплекс можно выполнять несколько дней подряд, потом перейти к следующему, постепенно чередовать упражнения и пополнять новыми. Мы стремились к тому, чтобы каждый комплекс содержал упражнения для всех групп мышц. Упражнения повторяйте в зависимости от подготовленности и индивидуальных способностей до 10-15 раз.

Комплекс 1

1. И.п.: стоя, руки в стороны. Наклон назад и два пружинящих движения в наклоне. Затем расслабленный наклон вперед (голова и туловище тяжело склоняются к полу) и рывком отвести руки назад.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Наклон вперед и четыре пружинящих движения в наклоне. Затем глубокий наклон вперед, расслабленные руки вперед-скрестно.
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на голове. Наклон вправо, пружинящее движение в наклоне, выпрямиться. То же влево.
4. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижать поясницу к полу и медленно согнуть ноги перед собой (втянуть живот, напрячь ягодичные мышцы). Медленно вернуться в и.п.
5. И.п.: то же. Поднять прямые ноги (таз не отрывать от пола) и медленно опустить.

[Введите текст]

6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке. Согнуть ноги и попеременно класть их вправо и влево на пол, сначала медленно, затем быстрее.
7. И.п.: лежа на животе, лоб положить на кисти согнутых и сцепленных рук. Поочередно отводить назад правую и левую ногу (голову с пола не поднимать).
8. И.п.: то же. Медленно поднимать голову (кисти прижаты ко лбу) и верхнюю часть туловища. Задержаться в этом положении и вернуться в и.п.
9. И.п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону (колени вверх, пятка внутрь). Расслабленно поднять руки и сцепить кисти (ладони вверх). Наклон вправо и пружинящее движение в наклоне. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
10. И.п.: стоя. Ходьба с плавным переходом на бег на месте или с продвижением вперед.

Комплекс 2

1. И.п.: стоя, руки подняты вверх. Наклон назад, глубокий наклон вперед, рывком отвести руки назад (туловище и голова тяжело свисают вниз). Наклон вперед, поднять руки вверх и вернуться в и.п. То же пружинящим движением в полуприседе.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх. Два маха руками назад, глубокий расслабленный наклон вперед и два пружинящих движения в наклоне, пальцы и ладони касаются пола.
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Отведя таз вправо, умеренный наклон влево, левой рукой потянуться влево, правую расслабленно поднять вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
4. И.п.: лежа на спине, напрягая мышцы живота и ягодиц, прижать поясницу к полу, руки в стороны, ладони на полу. Поднять ноги невысоко и сделать каждой ногой по 4 круговых движения (изнутри к наружи). Положить ноги на пол и расслабить мышцы живота и ягодиц.

[Введите текст]

5. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуть перед собой. Выпрямить ноги вверх и положить их вправо на пол (плечи и локти прижаты к полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
6. И.п.: лежа на спине, руки на затылке, ноги разведены в стороны. Не поднимая головы, локтей и ног с пола, поворачивать туловище попеременно на левый и правый бок, сначала медленно, затем быстрее.
7. И.п.: лежа на животе, лоб на сцепленных руках. Приподнимать ноги сначала рывком, затем плавно, тянущим движением.
8. И.п.: сидя «по-восточному», руки на голове. Повернуть туловище направо и развести руки в стороны, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
9. И.п.: сидя, опираясь сзади на предплечья, колени согнутых ног развести, ступни прижать друг к другу. Медленно вытягивать ноги, скользя по полу внешними сторонами соединенных ступней.
10. И.п.: чередовать ходьбу на пятках, на носках, на внешней (боковой) стороне ступней (для укрепления свода стопы).

Комплекс 3

1. И.п.: стоя. Левая рука вперед, правая назад. Смена положений рук, сочетающаяся с пружинящим движением в полуприседе. После нескольких повторений поднимать руку вверх и при выпрямлении подняться на носки или подпрыгнуть.
2. И.п.: стоя, руки вперед, 4 круговых движения руками перед собой (внутри). Прыжком перейти в выпад вперед на левой ноге, развести руки в стороны и сделать 4 круговых движения руками назад. Приставив левую ногу, вернуться в и.п. и сделать 4 круговых движения руками перед собой (внутри). То же в полуприседе на правой ноге.
3. И.п.: лежа на спине. Напрягая мышцы живота, прижимать поясницу к полу, сначала медленно, затем в быстром темпе.

[Введите текст]

4. И.п.: лежа на спине, прижать поясницу к полу, напрягая мышцы живота, поднять согнутые ноги. Выпрямляя ноги, медленно опускать их на пол (не расслабляя мышц живота).
5. И.п.: стоя на коленях, руки на затылке. Напрягая мышцы живота, поворачивать таз попеременно направо и налево.
6. И.п.: сидя «по-восточному», кисти на коленях. Наклон вперед, округлить спину и медленно выпрямиться.
7. И.п.: лежа на правом боку, правая рука поднята, левая опирается о пол перед грудью. Поднять левую ногу и отвести ее через сторону назад. Повторить несколько раз. То же, лежа на левом боку.
8. И.п.: лежа на животе, руки подняты вверх. Приподнять руки и верхнюю часть туловища. То же с поворотом туловища поочередно налево и направо.
9. И.п.: стоя, руки в стороны:
 - а) мах руками вниз в полуприседе, рывком скрестить руки перед собой, вернуться в и. п.;
 - б) глубокий наклон вперед, рывком поднять, руки вверх и скрестить, прыжком вернуться в и.п.
10. И.п. о.с.: подняться на носках (ноги в коленях не сгибать).

Комплекс 4

1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх. Глубокий наклон вперед, расслабиться и покачаться туловищем попеременно увеличивается до наклона в сторону.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки на затылке. Наклон назад, затем медленно наклон вперед, вернуться в и.п.
3. И.п.: лежа на спине, правую ногу согнуть, ступней опереться о пол, руки вдоль туловища. Медленно сесть (спина прямая, ноги не меняют положения), поднять руки через перед вверх. Задержаться в этом положении, вернуться в и.п. Повторить 8-10 раз, потом сменить положение ног.

[Введите текст]

4. И.п.: стоя, на коленях, руки в стороны. Сесть на пол вправо, вернуться в и.п. То же влево.
5. И.п.: сидя, спина прямая. Медленно лечь, поднять прямые ноги и опустить их за головой, затем перейти в стойку на лопатках (таз поддерживать руками). Стоя на лопатках, немного развести ноги в стороны и сомкнуть вместе. Вернуться в и.п.
6. И.п.: лежа на животе, лоб положить на согнутые перед собой руки. Медленно сгибать левую ногу в сторону (нога скользит по полу коленом до подмышки). Тем же способом вернуться в и.п. То же правой ногой.
7. И.п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону, руки на затылке. Потянуться правой ногой (колени вверх, пятка внутрь) как можно дальше в сторону. То же с отведенной левой ногой.
8. И.п.: стоя, руки вверх. Пружинящее движение в полуприседе, глубокий наклон вперед, рывком руки назад. Махом из полуприседа перейти в стойку на носках, выпрямиться и поднять через перед вверх.
9. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Поворачивая таз, опираться поочередно на правую и левую ягодицу (ноги при повороте невысоко над полом).
10. И.п.: стоя, ноги вместе. Чередовать прыжки вперед и назад, вправо и влево (прыжки выполнять на носках, умеренно пружиня в коленях).

Комплекс 5

1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх. Чередовать полуприсед на левой ноге, правая отведена в сторону, наклон вправо с полуприседом на правой ноге, левая отведена в сторону, наклон влево.
2. И.п.: стоя, руки на затылке. Два маха руками назад. Развести руки в стороны-вверх (ладони кверху), два маха руками назад.
3. И.п.: стоя, ноги широко расставлены в стороны, руки в стороны. Медленно переносить вес тела попеременно на правую и левую ногу, одновременно сгибая ее.

[Введите текст]

4. И.п.: лежа на спине, руки вверх, перекаты попеременно направо и налево (мышцы напряжены, перекачиваться через живот на спину).
5. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу. Поднять согнутые ноги, положить их попеременно влево и вправо на пол (руки и голову не отрывать от пола).
6. И.п.: сидя «по-восточному», руки в стороны. Потянуться за рукой поочередно вправо и влево. Повторить несколько раз. Затем выполнить наклоны так, чтобы разведенные в стороны руки касались пола.
7. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты, ступни опираются о пол, руки в стороны. Медленно прогнувшись, сесть (спина прямая) и, округлив спину, вернуться в и.п. (руки все время в стороны).
8. И.п.: стоя на четвереньках. Согнуть правую ногу и рывком отвести ее назад. Повторить несколько раз. То же левой ногой.
9. И.п.: стоя на колене, правая нога отведена в сторону, руки подняты вверх, сцепленные кисти ладонями вверх. Плавные наклоны вправо, вперед, влево, выпрямиться. Повторить несколько раз. То же, левая нога отведена в сторону.
10. И.п.: сидя, согнув ноги, обеими руками держась за щиколотки. Перекачиваться поочередно на правый и на левый бок.

Комплекс 6

1. И.п.: стоя, ноги врозь. Наклон вперед, выполните руками движения пловца (брасс, кроль).
2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх (ладони внутрь). Вывести таз вправо, наклон влево и пружинящее движение в наклоне. Глубокий наклон вперед и из наклона то же в другую сторону.
3. И.п.: лежа на спине, руки свободно вдоль туловища, носки на себя. Слегка приподнять наклоненную голову и ступни (посмотреть на носки), вернуться в и.п.

[Введите текст]

4. И.п.: лежа на спине, руки на затылке. Медленно поднять прямые ноги так, чтобы они образовали с туловищем прямой угол, вернуться в и.п. После нескольких повторений не опускать ноги на пол, а выполнить упражнение из этого положения (ноги не касаются пола, плечи, локти и голова не отрываются от пола).
5. И.п.: лежа на спине, руки свободно вдоль туловища. Махом поднять прямые ноги и опустить их далеко за головой, вернуться в и.п. Опускать за головой ноги то сомкнутые, то скрестно.
6. И.п.: сидя «по-восточному», кисти на коленях. Чередовать умеренный наклон вперед с умеренным наклоном назад (спина прямая).
7. И.п.: стоя на четвереньках. Вытянутую правую ногу назад, напрягая мышцы живота, и выполнять, чередуя, круговые движения ногой с меньшей и большей амплитудой. То же левой ногой.
8. И.п.: лежа на правом боку, руки поднять вверх, кисти соединить. Приподнять руки и верхнюю часть туловища (ноги не должны отрываться от пола). То же лежа на левом боку.
9. И.п.: стоя на колене, правая нога выставлена вперед, кисти на затылке. Поворот направо, наклон назад, вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить несколько раз.
10. И.п.: стоя, придерживаясь правой рукой за любую опору (стол, шкаф, стена и т.п.). Качать согнутой левой ногой вперед-назад. То же вытянутой ногой. То же правой ногой.

Комплекс 7

1. И.п.: стоя, руки вверх. Полуприсед, отвести руки через перед назад. Пружинящее движение в полуприседе, опустить руки вдоль туловища, развести их в стороны и поднять вверх.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Согнуть левую ногу (полуприсед), правая отведена в сторону, руки на затылке, наклон вправо с

[Введите текст]

пружинящим движением в наклоне. Вернуться в и.п. То же, полуприсед на правой ноге, левая отведена в сторону.

3. И.п.: лежа на спине, левая нога согнута к груди, руками взяться за колено. Выпрямить левую ногу (перпендикулярно полу), руки поднять. Медленно опустить левую ногу и, разводя руки в стороны, опустить их вдоль туловища. То же правой ногой.
4. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуть, ступнями опереться о пол. Приподнять таз (пола касаются только ступни, голова, руки и плечевой пояс).
5. И.п.: сидя, ноги согнуть, руками обхватив колени. Переносить вес тела с одной ягодицы на другую.
6. И.п.: сидя, руки вверх. Переносить вес тела с одной ягодицы на другую, продвигаться вперед и назад.
7. И.п.: сидя, ноги врозь. Глубокий наклон вперед к правой ноге и пружинящее движение в наклоне, руками коснуться правого носка. Выпрямиться, повернуть туловище влево-назад, наклониться, опереться руками о пол как можно дальше от туловища. То же в другую сторону.
8. И.п.: лежа на животе, руки вверх, подбородок опирается о пол. Приподнять голову и руки над полом, развести руки в стороны, отвести назад и сделать мах руками назад. Развести руки в стороны, поднять вверх и положить руки и голову на пол.
9. И.п.: лежа на животе, руки в стороны. Потянуться рукой поочередно вправо и влево.
10. И.п.: стоя. Делать три шага на носках, три шага на всей ступне и три шага на пятках на месте и продвигаясь вперед.

Комплекс 8

1. И.п.: стоя, руки вверх. Глубокий расслабленный наклон вперед, отводя левую руку через перед назад. То же правой рукой, потом обеими руками.

[Введите текст]

2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль туловища. Руки вверх, наклон влево, перейти в глубокий расслабленный наклон вперед, руками потянуться как можно дальше назад между ногами. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п.: лежа на спине, ноги согнуть, ступнями опереться о пол, руки вдоль туловища. Голову поднять с пола и опустить. Поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед, коснуться руками коленей и вернуться в и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки вверх. Сесть, одновременно согнуть ноги, руки вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
5. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу. Ноги согнуть и, поднимая таз, подтянуть колени к голове. Вернуться в и.п.
6. И.п.: лежа на спине, ноги в стороны, руки вверх. Прямые ноги (врозь) поднять и опустить за головой (руки вверх).
7. И.п.: лежа на животе, руки вверх, подбородком опереться о пол. Согнуть ноги в коленях, взяться руками за щиколотки и снаружи приподнять ноги и верхнюю часть туловища (голова не поднимается). Вернуться в и.п.
8. И.п.: лежа на животе, лоб положить на сцепленные руки. Приподнять правую ногу и одновременно потянуть ее назад. Вернуться в и.п. То же левой ногой.
9. И.п.: лежа на левом боку, опираясь о пол локтем левой согнутой руки (придерживая ладонью голову), правая вдоль туловища. Отвести правую ногу в сторону-вверх, сделать мах, опустить ее. Повторить несколько раз. То же, лежа на правом боку.
10. И.п.: стоя, руки на поясе. Восемью мелкими шажками на носках выполнить двойной поворот. Чередовать повороты направо и налево.

Комплекс 9

1. И.п.: стоя, руки в стороны. Пружинящее движение в полуприседе, наклон вперед, руки скрестно вперед. Пружинящее движение в полуприседе,

[Введите текст]

выпрямиться и развести руки в стороны. То же с наклоном вперед (спина круглая) и наклоном вперед прогнувшись.

2. И.п. о.с.: руки на затылок, мах левой ногой в сторону, одновременно наклон влево. Приставить левую ногу, выпрямиться, поднять руки вверх ладонями внутрь и опустить через стороны вперед скрестно, пружинящее движение в полуприседе и наклон вперед прогнувшись. То же в другую сторону.
3. И.п.: стоя, ноги врозь. Наклон вперед, пальцы рук касаются пола, пружинящее движение в наклоне, ладонями коснуться пола. Перейти в наклон вперед прогнувшись, поднять руки вверх и сделать два маха руками назад.
4. И.п.: стоя спиной к стене (прижаться к стене как можно плотнее). Медленно присесть и вернуться в и.п.
5. И.п.: лежа на спине, руки вверх. Быстро сесть, левую ногу поднять, руки вперед, коснуться ими носка левой ноги. Вернуться в и.п. То же правой ногой, потом обеими ногами одновременно.
6. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуть, ступни опираются о пол. Приподнять таз и нижнюю часть туловища и вытянуть левую ногу так, чтобы она находилась на одной прямой с туловищем (ни в коем случае вверх). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
7. И.п.: стоя, руками придерживать за опору, лицом к ней. Присесть, вернуться в и.п., отводя поочередно то левую, то правую ногу в сторону.
8. И.п.: сидя, опираясь сзади на предплечья. Поочередно сгибать и выпрямлять ноги, не опуская их на пол.
9. И.п.: лежа на животе, опираясь руками о пол на уровне плеч. Встать на четвереньки, сесть на пятки (руки опираются о пол постоянно в одном месте). Тем же образом вернуться в и.п.
10. Чередовать прыжками положения: стоя, ноги врозь – правая нога впереди – левая нога впереди (руки на поясе).

Комплекс 10

1. И.п. о.с.: мах прямой левой ногой вперед – хлопок руками под ногой. Вернуться в и.п. То же правой ногой.
2. И.п.: стоя, руки вверх. Медленный глубокий наклон вперед (спина круглая), руки касаются пола, наклон вперед прогнувшись, вернуться в и.п.
3. И.п.: стоя, ноги врозь руки в стороны. Поочередно выводить таз вправо и влево.
4. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу. Поднять левую ногу вперед, опустить на пол влево, вернуться в и.п. То же правой ногой.
5. И.п.: лежа на спине, руки вверх. Сесть, ноги согнуть, руками обхватить колени, голову положить на колени. Вернуться в и.п.
6. И.п.: то же. Немного приподнять ноги и выполнить ими круговые движения. То же, прямые ноги подняты вперед. Повторить несколько раз, потом расслабить мышцы живота.
7. И.п.: сидя, опираясь руками о пол сзади. Поднять ноги и выполнить ими скрестные движения – попеременно левая или правая нога наверху.
8. И.п.: стоя на коленях, руки вверх. Мах руками назад, сесть на пятки, наклон вперед прогнувшись, отвести руки через перед назад, мах руками назад.
9. И.п.: стоя на четвереньках. Опереться о пол левым предплечьем, потом поочередно поднять вверх левую и правую руку и вернуться в и.п.
10. И.п.: стоя, руки на поясе. Подскоки на левой ноге: при первом – согнуть перед собой правую ногу, при втором – коснуться носком правой ноги пола, при третьем – вытянуть вперед правую ногу, при четвертом – коснуться носком правой ноги пола. То же другой ногой.

Комплекс 11

1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Руки опустить вниз и в быстром темпе выполнить скрестные движения руками перед собой и за спиной. То же, но с наклоном вперед.

[Введите текст]

2. И.п.: стоя, ноги врозь, соединить кисти за спиной, ладони вниз. Наклон вперед, руки отвести назад, пружинящее движение руками вверх. Вернуться в и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, согнутые ноги подняты. Вытянуть ноги влево и выполнить ими круговое движение, вернуться в и.п. Повторить несколько раз, затем опереться ступнями согнутых ног о пол и расслабить мышцы живота.
4. И.п.: лежа на спине. Перейти в стойку на лопатках, руками поддерживая туловище, и поочередно сгибать ноги к правому и левому плечу.
5. И.п.: сидя, левая нога вытянута вперед, правая согнута назад, руки вверх. Глубокий наклон вперед к левой ноге, руками коснуться левого носка. Выпрямиться, развести руки в стороны, наклон вправо, правой рукой потянуться как можно дальше в сторону. Вернуться в и.п. Повторить несколько раз. То же, сидя с вытянутой вперед правой ногой.
6. И.п.: сидя «по-восточному», руки к плечам, локти прижаты к туловищу. Наклон назад прогнувшись, поднять руки вверх и выполнить мах руками назад. Глубокий наклон вперед, туловище и руки вытянуть как можно дальше вперед и вернуться в и.п.
7. И.п.: сидя «по-восточному», руки в стороны. Наклон влево, левой рукой коснуться пола как можно дальше. Глубоким наклоном назад перейти в положение лежа на спине, руки поднять вверх. Подняться в положение сидя, наклон вправо, руки в стороны, правой рукой коснуться пола как можно дальше. Вернуться в и.п. и при повторении начать с наклона вправо.
8. И.п.: стоя на коленях. Сесть на пятки и обеими руками взяться за щиколотки. Вывести таз вперед и вверх с одновременным наклоном туловища и головы назад (руки не отрывать от щиколоток).
9. И.п.: сидя, согнуть ноги и опереться руками о пол, колени развести, ступни соединить. Отрывать друг от друга поочередно пятки и носки ног.
10. Чередовать прыжком стойку ноги врозь – ноги скрестно.

Комплекс 12

1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх. Глубокий расслабленный наклон вперед, руки скрестить. Перейти в наклон вперед (спина прямая), руки в стороны-вверх, мах руками назад. Выпрямиться, подняться на носки и поднять руки вверх.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вперед, кисти сцепить и повернуть ладонями кнаружи. Поворот туловища направо, пружинящее движение в повороте. Наклон назад, поднять руки, мах руками назад. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
3. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, ноги согнуть, ступнями опереться о пол. Скользя ступнями по полу, медленно вытянуть ноги, поднять их невысоко над полом, мах ногами скрестно, вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя, руки в стороны. Сесть на левую ягодицу (ноги вправо, левая нога согнута), затем ноги вытянуть перед собой, сесть на правую ягодицу (ноги влево, правая нога согнута).
5. И.п.: стоя на четвереньках. Поднять вверх левую руку и отвести назад правую ногу, вернуться в и.п. Чередовать.
6. И.п.: сидя, руками опираясь о пол сзади. Левую ногу согнуть, опираясь на кисти и ступню левой ноги, поднять таз (туловище и вытянутая правая нога на одной прямой линии). Вернуться в и.п. То же с опорой на другую ногу.
7. И.п.: сидя, руки в стороны, разведенные в стороны ноги подняты. Описывать одновременно руками и ногами маленькие и большие круги внутрь и кнаружи.
8. И.п.: сидя, ноги врозь, руки вверх. Наклон вперед к левой ноге с пружинящим движением в наклоне, руками коснуться пола. Вытянуться, два маха руками назад (руки вверх). То же к правой ноге.
9. И.п.: стоя, ноги врозь, руки подняты вверх, кисти рук соединены, ладони вверх. Круговые вращения туловищем влево и вправо (наклон в сторону, вперед, в сторону, назад).

[Введите текст]

10. Чередовать два прыжка на левой ноге, правая нога отведена в сторону, два прыжка на правой ноге, правая нога отведена в сторону, руки свободно отведены в стороны.

Комплекс 13

1. И.п.: стоя, руки вперед. Круговое движение в боковой плоскости левой рукой, одновременно согнув перед собой правую ногу. То же правой рукой.
2. И.п. о.с.: наклон вперед (спина круглая), согнуть ноги в коленях, свободно висящие руки скрестить. Наклон вперед-вправо, выпрямить ноги, руки в стороны. Вернуться в и.п., наклон вперед-влево.
3. И.п.: лежа на спине, руки в стороны. Поднять вперед правую ногу, затем левую, перейти в положение сидя, поднять руки вверх и сделать мах руками назад. Вернуться в и.п.
4. И.п.: лежа на спине, развести руки в стороны, ладони на полу, ноги выпрямить. Положить прямые ноги попеременно вправо и влево на пол (ноги движутся вертикально плоскости). Повторить несколько раз, потом положить согнутые ноги ступнями на пол и расслабить мышцы живота.
5. И.п.: упор лежа. Выполнить несколько отжиманий лежа.
6. И.п.: стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку, мах рукой назад с полуоборотом туловища направо. Вернуться в и.п. То же налево.
7. И.п.: лежа на левом боку, опираясь на левое предплечье. Согнуть правую ногу и взять ее правой рукой за ступню (или щиколотку). Попеременно выпрямлять и сгибать правую ногу, держась правой рукой за ступню (щиколотку). Повторить несколько раз. То же лежа на правом боку.
8. И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища. Наклон назад (бедра, туловище и голова на одной прямой), глубокий наклон вперед-вправо, поднять руки вверх и выполнить пружинящее движение в наклоне вперед. Вернуться в и.п. При повторении сделать наклон вперед-влево.
9. И.п.: сидя, опираясь руками о пол сзади. Поднять таз как можно выше, наклонить голову назад, правую вперед. Вернуться в и.п. То же левой.

[Введите текст]

10. Чередовать пружинящие движения в стойке на носках с прыжками на обеих ногах вместе.

Комплекс 14

1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Перенося вес тела на правую ногу, перейти в полуприсед, левая нога отведена в сторону. То же в другую сторону.
2. И.п.: стоя на носках (ноги вместе), руки вверх. Поочередно тянуть вверх то левую, то правую руку как можно выше (плечи не поднимать!). То же, но с глубоким наклоном вперед, руками тянуться как можно дальше вперед.
3. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу. Приподнять прямые ноги, повернуть их налево, согнуть правую ногу, перенести колено за левую ногу, стараться коснуться им пола. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
4. И.п.: то же. Приподнять прямые ноги и «выписывать» в воздухе буквы и цифры.
5. И.п.: упор присев. Поочередно отводить правую и левую ногу назад.
6. И.п.: сидя, опираясь руками о пол сзади. Согнуть ноги перед собой, выпрямить и положить их на пол, наклон назад. Выпрямиться, поднять прямые ноги, вернуться в и.п.
7. И.п.: сидя, ноги врозь, опираясь руками о пол сзади. Поднять руки вверх (ладони внутрь), наклон назад, глубокий наклон вперед, руками коснуться носков ног. Вернуться в и.п.
8. И.п.: стоя на четвереньках. Отвести в сторону правую ногу и, описав большую дугу, опустить ее скрестно над левой ногой. Описывая дугу, вновь отвести правую ногу в сторону. Повторить несколько раз. То же левой ногой.
9. И.п.: стоя на коленях, опираясь на предплечья. Отвести назад-вверх правую ногу, грудью коснуться пола. Вернуться в и.п. То же левой ногой.
10. Чередовать два прыжка на левой ноге, два – на правой и два – ноги вместе.

Комплекс 15

1. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вправо. Описав внизу дугу, отвести руки влево, одновременно перенося вес тела на левую ногу. То же вправо. При повторении описать дугу руками над головой.
2. И.п.: стоя, ноги врозь. Наклон вперед, руки поднять вверх, мах руками назад. Глубокий наклон (спина круглая) вперед, резко отвести руки назад.
3. И.п.: лежа на спине, руки в стороны. Поднять прямые ноги, повернуться на правый бок, поднять правую руку, левой опереться перед собой о пол и делать махи ногами попеременно вперед и назад. То же, повернувшись на левый бок, вернуться в и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу, правая нога поднята под прямым углом. Положить правую ногу попеременно вправо и влево на пол. Повторить несколько раз. То же левой ногой.
5. И.п.: сидя, руки вдоль туловища. Глубокий наклон вперед (голова касается колен), расслабленно поднять руки вверх. Медленно лечь на спину (постепенно опускать на пол таз, плечи и голову).
6. И.п.: лежа на правом боку, правая рука вверх, левой опереться перед собой о пол. Два маха ногой в сторону и назад. Повернуться на левый бок. То же правой ногой.
7. И.п.: сидя на левой ягодице (ноги согнуты вправо), опираясь левой рукой о пол, правая рука вверх. Выпрямляя ноги, поднимать таз как можно выше. То же, сидя на левой ягодице.
8. И.п.: сидя ноги врозь, руки вверх-назад. Скрестные махи руками. Потом опереться руками о пол сзади, ноги вперед-вверх. Скрестные махи ногами.
9. И.п.: стоя правым боком к опоре, придерживаясь за нее правой рукой. Попеременно сгибать внутрь и отводить в сторону левую ногу. То же правой ногой, стоя к опоре левым боком.
10. И.п.: стоя, ноги немного расставлены, руки опираются об опору. Чередовать четыре пружинящих движения в наклоне вперед (спина прямая) и четыре

[Введите текст]

пружинящих движения в глубоком расслабленном наклоне вперед, руки касаются пола.

Комплекс 16

1. И.п. о.с.: круговые движения в боковой плоскости руками поочередно (одна рука вверх, другая вдоль туловища) с пружинящим движением в полуприседе.
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Руки на затылок, наклон вперед-вправо, вернуться в и.п. То же вперед-влево.
3. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх. Глубокий наклон вперед и пружинящее движение в наклоне, руками тянуться как можно дальше вперед. Во время второго пружинящего движения в наклоне коснуться руками пола между ногами, при третьем – тянуться руками как можно дальше назад между ногами. Вернуться в и.п. и сделать два маха руками назад.
4. И.п.: лежа на спине, руки в стороны. Поднять ноги и делать движения, как при езде на велосипеде.
5. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, согнутые ноги подняты. Выпрямить ноги и, описав ими дугу, положить на пол вправо, потом влево и вернуться в и.п.
6. И.п.: лежа на спине, согнутые ноги подняты, руки на затылке. Положить согнутые ноги вправо на пол, повернуться на правый бок, поднять руки, и, скользя по полу, приблизить туловище и руки к согнутым ногам. Вернуться в и.п. То же влево.
7. И.п.: лежа на спине, руки вверх, вытянуться. Повернуться на правый бок, притянуть согнутые ноги к груди («свернуться в клубок») и расслабить все мышцы. При повторении расслабляться в положении лежа на левом боку.
8. И.п.: сидя, ноги врозь, руки вверх. Глубокий наклон вперед к левой ноге и пружинящее движение в наклоне, потом два пружинящих движения в наклоне вперед и два – в наклоне к правой ноге. Выпрямиться и сделать два маха руками назад.

[Введите текст]

9. И.п.: лежа на животе, руки вверх. Поднять руки и верхнюю часть туловища, руки на затылок, развести руки в стороны и вернуться в и.п.
10. Чередовать два прыжка с вынесением поочередно правой и левой ногой, прямые руки вперед скрестно и два прыжка с отведением поочередно правой и левой ноги назад, руки в стороны.

Комплекс 17

1. И.п. о.с.: чередовать медленный глубокий наклон вперед, руки свободно висят, постепенное выпрямление (наклоняться вперед, начиная с головы; выпрямляться, начиная с бедер).
2. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вдоль тела. Положить руки на затылок, наклон влево. Глубокий наклон влево, поднять руки вверх, пружинящее движение в наклоне. Выпрямиться, руки через стороны вниз.
3. И.п.: упор присев (ноги вместе). Встать, левую ногу отвести в сторону-вверх, руки через стороны поднять вверх. Вернуться в и.п. То же, стоя на левой ноге.
4. И.п.: лежа на спине, руки вверх. Мах правой ногой вверх, одновременно наклон вперед, сесть, руки вперед, коснуться руками носка. Вернуться в и.п. То же, мах левой ногой.
5. И.п.: сидя «по-восточному», руки в стороны. Согнуть руки в локтях (предплечья направлены прямо вверх), два маха руками назад. Повернуть туловище направо, развести руки в стороны-вверх, два маха руками назад. Вернуться в положение сидя прямо, наклон вперед, отвести руки назад. Вернуться в и.п. То же с поворотом туловища налево.
6. И.п.: сидя, опереться руками о пол сзади. Поднять ноги и поочередно разводить их в стороны и сводить скрестно. Повторить несколько раз, потом опустить ноги и расслабить мышцы живота.
7. И.п.: стоя на четвереньках. Согнуть вперед правую ногу, наклонить голову и коснуться коленом лба. Поднять голову и согнуть в сторону правую ногу, рывком отвести ее назад-вверх и вернуться в и.п. То же левой ногой.

[Введите текст]

8. И.п.: стоя на четвереньках, пальцы рук соприкасаются. Чередовать два пружинящих сгибания и 2 пружинящих наклона попеременно вперед-вправо и вперед-влево.
9. И.п.: стоя на коленях, руки вперед. Сесть на пятки, затем, напрягая мышцы и поднимая таз, вернуться в и.п.
- 10.Прыжки (ноги вместе) по периметру квадрата: два прыжка влево, два – назад, два – вправо, два – вперед.

Комплекс 18

1. И.п.: стоя, ноги врозь. Чередовать круговые вращения плечами, согнутыми руками и прямыми руками.
2. И.п.: стоя, руки вверх (ладони внутрь). Мах левой ногой вперед, руки вперед, коснуться левого носка. Левую ногу отвести назад, руки вверх (ладони внутрь), левую ногу приставить. То же правой ногой.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверх. Поднять прямые ноги и опустить их за головой, стараться носками коснуться пола. Опустив ноги, сесть, согнувшись, вернуться в и.п.
4. И.п.: сидя, ноги согнуть перед собой, руками обхватить колени и притянуть к груди, голову наклонить вперед («свернуться в клубок»). Ноги выпрямить, разводя их в стороны, руки вверх, голову поднять, немного наклониться назад. Вернуться в и.п.
5. И.п.: стоя на коленях, руки вверх. Круговые движения туловищем попеременно направо и налево.
6. И.п.: стоя на коленях, руки вверх, левая назад. Попеременные махи руками назад. То же, но сидя на пятках.
7. И.п.: стоя на колене, правая нога вытянута вперед, руки на голове. Перенести вес тела на правую ногу, согнуть ее в колене, пружинящее движение тазом вперед. Вернуться в и.п. Повторить несколько раз. То же, левая нога вперед. Потом то же в сторону, стоя на колене, нога отведена в сторону.

[Введите текст]

8. И.п.: упор присев на всей ступне. Выпрямить ноги (руки не отрывать от пола). Вернуться в и.п. То же, но с отведением назад поочередно правой и левой ноги.
9. И.п.: стоя, ноги широко расставлены. Прыжки с хлопком (ноги в воздухе соприкасаются, касаясь пола – врозь), расслабленно поднять руки вверх.
10. И.п.: стоя, ноги врозь, руки вперед. Наклон влево, руки вперед скрестно, правой потянуться как можно дальше, пружинящее движение влево. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

Комплекс 19

1. И.п.: стоя, ноги врозь. Чередовать наклон вперед, руки в стороны, глубокий расслабленный наклон вперед, руки расслабленно перекрещены впереди.
2. И.п.: упор сидя на верхней ступне, выпрямить ноги, не отрывая рук от пола, и передвигаться («шагать») руками вперед (4 раза). Перенести вес тела на руки и сделать поочередно левой и правой ногой (ноги не сгибать) по четыре шага вперед.
3. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнутые ноги поднять, выпрямить и махом согнутых ног влево встать на колени и поднять руки вверх. Вернуться в и.п. То же вправо.
4. И.п.: стоя на лопатках, руками поддерживая туловище. Вытянуть вперед левую ногу, сменить положение ног, приставить левую. Развести ноги в стороны, скрестить, развести и перейти в положение лежа на спине, руки свободно вдоль туловища.
5. И.п.: сидя, левая нога вытянута вперед, правая согнута назад, руки вверх. Наклон назад прогнувшись, два маха руками назад, глубокий наклон вперед, два пружинящих движения к левой ноге. Вернуться в и.п. Повторить несколько раз. То же, правая нога вытянута вперед, левая согнута назад.
6. И.п.: сидя, опираясь руками о пол сзади. Повернуть таз направо, поднять ноги и выполнить движения, как при езде на велосипеде. То же с поворотом таза налево.

[Введите текст]

7. И.п.: лежа на животе, руки на затылке. Поднять верхнюю часть туловища, наклон влево, одновременно отводя в сторону-вверх левую ногу. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
8. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед-вправо прогнувшись, наклон вперед-влево прогнувшись, наклон вперед-влево прогнувшись, в наклоне – по четыре круговых движения руками назад, вернуться в и.п.
9. И.п.: сидя, опираясь руками о пол сзади, взять пальцами ног небольшой предмет (карандаш, ручку и т.п.). Согнуть ноги вперед, выпрямить вправо, согнуть ноги вперед, выпрямить влево и вернуться в и.п.
10. Чередовать два прыжка с ноги на ногу и 2 прыжка ноги вместе.

Комплекс 20

1. И.п.: стоя, ноги врозь, наклониться вперед, расслабившись, руки свободно опущены вниз. Наклон вправо, описав внизу дугу, перейти в наклон влево, круговое движение туловищем (руки повторяют движение туловища). То же в другую сторону.
2. И.п.: стоя на носках, руки вверх. Чередовать четыре шага на месте с махами руками, четыре шага на пятках, вытягивая руки в стороны, и четыре шага на внешних сторонах ступней, руки свободно подняты вверх.
3. И.п.: лежа на спине, ноги и руки в стороны. Ноги поднять, сесть с поворотом туловища направо. Вернуться в и.п. То же с поворотом туловища налево.
4. И.п.: стоя на четвереньках, опираясь на предплечья. Отвести назад-вверх левую ногу, два пружинящих движения ногой. Перейти в положение сидя на правой пятке, левую ногу вытянуть назад (нога на полу). Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
5. И.п.: стоя на четвереньках, ноги слегка расставлены. Повернуть туловище налево, левую руку в сторону и мах ею назад. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.
6. И.п.: стоя на четвереньках, пальцы рук соприкасаются. Вытянуть левую ногу назад, скользя ею по полу, присесть на правую пятку и согнуть руки. Левую

[Введите текст]

ногу отвести назад-вверх, два маха ногой в этом положении. Вернуться в и.п. То же в другую сторону.

7. И.п.: сидя, опираясь ногами о пол сзади. Согнуть ноги, ступни оторвать от пола, руками обхватить колени, голову наклонить вперед. Голову поднять, руки вверх, ноги выпрямить, не касаясь ими пола. Задержаться в этом положении, вернуться в и.п.
8. И.п.: стоя, ноги врозь, руки в стороны. Наклон вправо и четыре пружинящих движения в наклоне, согнуть правую руку сзади, левую над головой. Вернуться в и.п., прогнуться. То же в другую сторону.
9. И.п.: стоя, руки к плечам, локти опущены. Наклон вперед-влево, руки назад, вернуться в и.п. То же в другую сторону.
10. Прыжки ноги вместе с поворотом таза направо и налево, руки движутся в противоположном направлении.

Комплекс 21

- Ходьба на месте – 30сек.
- «Потягушки». Из основной стойки с силой согнуть руки к плечам. Поднимаясь на носки, выпрямить руки вверх (потянуться, смотреть на кисти), опустить руки к плечам и вернуться в и.п. – 16 раз.
- «Вертишейка». И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения головой, стараясь ухом дотянуться до плеча, подбородком коснуться груди и до предела наклонить голову назад. Направление движения меняется после каждого раза – 16 раз.
- «Вентилятор». И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, кисти сжаты в кулак. Круговые движения руками в боковой плоскости. Менять направление кругов через 4 раза. Всего 32 раза.
- «Цветочек». И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, локти назад, голову назад. Наклонить голову вперед до касания подбородком груди и свести локти вперед. Опять прогнуться в и.п. 16 раз.

[Введите текст]

- «Антенна». И.п. – стойка ноги врозь чуть шире плеч, руки в стороны, кисти в кулак. Повороты туловища влево и вправо. Ноги не сдвигать, сохранять положение рук в одной плоскости с плечами. 16 раз.
- «Тонкая рябина». И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Поднимая одну руку вверх до касания уха, наклонить туловище в противоположную сторону. Выпрямиться, наклониться в другую сторону, меняя положение рук. 16 раз.
- «Хула-хуп». И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе большим пальцем вперёд. Круговое движение тазом с максимальной амплитудой (будто вращая обруч). Направление движений чередовать. Всего 32 раза.
- «Насос». И.п. – стойка ноги вместе, носки сомкнуты. Пружинистые наклоны вперёд, стараясь постепенно дотянуться до носков ног, ноги прямые. 16 раз.
- «Ласточка». И.п. – основная стойка. Дугами вперёд поднять руки вверх, одновременно отводя одну ногу назад. Прогнуться, смотреть на ладони. Опуская руки вниз, приставить ногу. Потом другой ногой. 16 раз.
- «Рессора». И.п. – выпад вперёд, руки в стороны или на поясе. Пружинящие движения, сгибая и разгибая ногу 3 раза, на четвёртой прыжком поменять положение ног. 32 раза (8 смен).
- Бег на месте, высоко поднимая бёдра. 20сек.
- Ходьба на месте, постепенно замедляя темп. 30сек.
- Водные процедуры.

Комплекс 22

1. И.п. – основная стойка (о.с.), руки на поясе. 1-4 – вращение головой вправо, затем в другую сторону. По 2 раза. Упражнение выполняют медленно, с увеличением амплитуды.
2. И.п. – о.с. 1-4 – вращение в лучезапястных суставах от себя, затем к себе. По 3 раза. Выполнять упражнение со средней интенсивностью.

[Введите текст]

3. И.п. – руки в стороны, ноги на ширину плеч. 1-4 – вращение в локтевых и лучезапястных суставах вперёд, затем назад. По 2 раза. Стараться не опускать руки, выполнять с напряжением мышц.
4. И.п. – руки в стороны, ноги на ширину плеч. 1-3 – рывковые движения вперёд-назад, на счёт и, обхватив плечи, коснуться кистями лопаток. 5 раз. Кисти рук должны быть выше плеч на счёт 1-3. При касании лопаток на счёт 4 руки не задерживать.
5. И.п. – руки перед грудью, ноги врозь. На счёт 1-2 рывки согнутыми руками назад, 3-4 – рывки с разведением рук в стороны. 5 раз. Локти при счёте 1-2 и кисти при счёте 3-4 держать выше уровня плеч.
6. И.п. – руки соединены вверху, ноги на ширине плеч. На счёт 1-4 скручивание корпуса. По 4 раза. Прогнуться, руки провести дальше кзади, стопы не отрывать от пола.
7. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – наклоны вперёд (руки вытянуть к полу), 4 – выпрямляясь, прогнуться. 4 раза. Не сгибать ноги при наклонах.
8. И.п. – руки на поясе, правую (левую) ногу согнуть на носок, 1-4 – вращение в голеностопном суставе. По 4 раза правой и левой ногой. Не отрывать носок ноги от пола, амплитуда максимальная.
9. И.п. – ноги произвольно, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперёд, 2 – принять и.п. 10 раз. Приседая, не отрывать пятки от пола, ровнее держать спину.
10. И.п. – о.с. 1 – руки дугами вверх, вдох; 2 – и.п., выдох. 5 раз. Вдох через нос, выдох через рот, дышать глубже, движения плавные, спокойные.

Комплекс 23 (с гимнастической палкой)

1. И.п. – о.с., палка к плечу. 1-4 – четыре шага на месте, высоко поднимая колени; 5-8 – поворот налево и обратно; 9-16 – повторить 1-8-й счёты, но поворот направо. Повторить 3-4 раза.

[Введите текст]

2. И.п. – стойка, палка внизу. 1 – шаг правой вперёд, палку вперёд; 2 – встать на носки, палку вверх (потянуться); 3 – опуститься на всю стопу, палку вперёд; 4 – и.п.; 5-8 – то же с другой ноги. Повторить 3-4 раза.

Варианты:

- а) шаг в сторону или назад;
б) при потягивании (на счёт 2 – поворот налево или направо).
3. И.п. – стойка, палка вертикально впереди, стоит на полу (поддерживать одной рукой). 1-2 – присед, опираясь руками о верхний конец палки; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же, но в два раза быстрее (на каждый счёт). Повторить 4-6 раз.

Варианты:

- а) присед быстро, а вставание – медленно (на счёт 1 и 2-4);
б) то же, но наоборот;
в) присед на одной ноге, другую вперёд.
4. И.п. – то же. 1-3 – мах правой назад с опорой руками о палку и наклоном (3 раза пружиня); 4 – и.п.; 5-8 – то же, но другой ногой.

Варианты:

- а) мах ногой в сторону (с опорой руками о палку);
б) мах назад, но сгибая ногу назад.
5. И.п. – стойка, палка внизу (хватом на ширине плеч), 1 – сгибая левую, поставить носок на палку; 2 – разгибая ногу, потянуть руками кверху; 3 – согнуть левую; 4 – и.п.; 5 – то же другой ногой.
6. И.п. – то же. 1-2 – поочерёдно перешагнуть через палку и выпрямиться; 3-4 – поочерёдно перешагнуть через палку в и.п. Повторить 4-5 раз.
7. И.п. – стойка ноги врозь, палка свободным концом впереди на полу (хват обеими руками за один конец). 1-4 – круговое движение туловищем налево – назад (стараться свободным концом палки описать на полу окружность); 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 4-6 раз.
8. И.п. – то же, но палка внизу (хват за концы). 1-2 – сгибая правую руку, перевести палку над головой и вниз сзади; 3-4 – сгибая левую руку,

[Введите текст]

перевести палку над головой в и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза.

Варианты:

- а) на счёт 1-2 – то же и на 3 – правой рукой обратно в и.п.;
 - б) на счёт 1-4 несколько раз подряд в одну сторону (2-4 раза), затем в другую сторону.
9. И.п. – стойка, палка на лопатках. 1 – подскоком стойка ноги врозь; 2 – подскоком стойка скрестно, правая спереди; 3 – то же, что 1; 4 – и.п. (стойка ноги вместе); 5-8 – то же, но стойка скрестно, левая впереди.

Варианты:

- а) при подскоке в стойку ноги врозь, палку вверх;
 - б) сочетание: четыре подскока на обеих на месте, на 5-8 – то же, что на 1-4.
10. И.п. – ходьба на месте, палка к плечу (30сек.) и упражнение для улучшения осанки. 1 – палку на голову, шаг левой в сторону; 2 – встать на носки, палку вверх (потянуться); 3 – то же, что 1; 4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. Повторить 3-4 раза.

Варианты:

- а) на счёт 2 палку на лопатки (потянуться);
- б) то же, но с шагами назад.

Комплекс 24 (на улице с помощью дерева)

1. И.п. – стоя лицом к дереву на расстоянии шага от него, руки подняты вверх. Наклон вперёд, взяться обеими руками за дерево и сделать три пружинящих движения туловищем в наклоне, затем глубокий наклон вперёд и три пружинящих движения туловищем в глубоком наклоне вперёд, пальцы касаются земли.
2. И.п. – стоя лицом к дереву, руки вытянуть вперёд и опереться ими о ствол дерева. Согнуть правую ногу и махом отвести её назад. Повторить несколько раз. То же левой ногой.

[Введите текст]

3. И.п. – стоя лицом к дереву, вытянуть вперёд правую ногу и опереться ступнёй о ствол, руки на голове:
 - а) сгибать левую ногу, поворачивая колено наружу (туловище держать прямо, не прогибаться);
 - б) сгибать правую ногу (туловище держать прямо, не прогибаться). Каждое упражнение повторить около 10 раз, потом ноги меняются.
4. И.п. – стоя лицом к дереву, придерживаясь за него руками. Полуприсед, затем присед (колени вместе или врозь).
5. И.п. – то же. Чередовать приседания с подскоками на правой или левой ноге при выпрямлении ноги в сторону («казачок»).
6. И.п. – стоя спиной к дереву в шаге от него, придерживаясь за него руками на высоте пояса. Наклоны назад. Повторить несколько раз. То же, но с глубоким наклоном вперёд согнувшись (голова касается коленей), всё время держась руками за дерево.
7. И.п. – стоя левым боком к дереву, отвести левую ногу в сторону и опереться ступнёй о ствол, руки подняты вверх:
 - а) наклон влево с пружинящим движением в наклоне, медленно выпрямиться;
 - б) то же, но с глубоким расслабленным наклоном вперёд и пружинящим движением в наклоне вперёд, руки должны коснуться земли;
 - в) плавный наклон влево, глубокий наклон вперёд, наклон вправо, выпрямиться. Каждое упражнение повторить несколько раз, потом сменить ногу.
8. И.п. – стоя лицом близко к дереву, взяться согнутыми руками за ствол на высоте груди, напрягая руки, выпрямить их:
 - а) перехватывая руками по стволу вниз, присесть, туловище прямо, несколько пружинящих движений в приседе и, перебирая руками вверх, вернуться в и.п.;

[Введите текст]

б) то же, но руками не перебирать, а ненадолго отпускать их и снова хвататься за ствол несколько ниже или выше с одновременным притягиванием туловища к дереву.

9. И.п. – стоя спиной к дереву, прижаться к стволу всем позвоночником.

Медленно присесть, не отрывая туловища от дерева, и вернуться в и.п.

10.И.п. – стоя правым боком к дереву, отвести правую ногу в сторону, опереться ступнёй о ствол, руки поднять вверх. Наклон вправо, наклон влево. Глубокий расслабленный наклон вперёд, выпрямиться.

Литература

1. Абзалов Р.А. Теория физической культуры: Курс лекций / Р.А. Абзалов; Каз. пед. ун-т. – Казань: Матбугат йорты, 2002. – 206 с.
2. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 240 с.
3. Гимнастика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин [и др.]; под общ. ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 448 с.
4. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартьянов. – 2-е изд., дораб. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 224 с.
5. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Т.С. Гарасева [и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 416 с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. для ин-тов физич. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. центр «Академия», 2003. – 480 с.
7. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. – М.: Изд-во РУДН, 1999.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М.: ФиС, 1990.

[Введите текст]

Учебно-методическое пособие

Садыкова Альбина Мидхатована

Ратова Елена Николаевна

КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ